

## **Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида**

### **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

### **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

- повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый.
- у детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

### **СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ**

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия.

- высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится..», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.;
- частые смены настроения;
- изменения в привычном режиме питания, сна;
- рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- стремление к уединению;
- потеря интереса к любимым занятиям;
- раздача значимых (ценных) для ребенка вещей;
- пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.д.;
- резкое снижение успеваемости, пропуски уроков;
- употребление психоактивных веществ;
- чрезмерный интерес к теме смерти.

### **ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО**

- попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;
- окружить ребенка вниманием и заботой;
- обратиться за помощью к психологу;
- в случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

